

Escreva o nome da Escola, do distrito ou Região Autónoma em que se insere e a Sessão em que participa (Básico ou Secundário). O projecto de Recomendação tem de respeitar os seguintes limites de texto: exposição de motivos – 3300 caracteres (incluindo espaços); cada medida – 850 caracteres (incluindo espaços). Confira estes limites no seu texto antes de copiar e colar nos espaços previstos.

Identificação da Escola: Escola EB 2,3 de Ribeira do Neiva
Circulo: Braga
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

Exposição de motivos: (considerações ou argumentos que justificam ou enquadram as medidas propostas)

O ritmo da vida moderna faz com que cada vez mais pessoas comam fora de casa, o que implica consequências para a saúde.

Em Portugal, tal como na maioria dos países europeus, as pessoas saem de casa de manhã e apenas regressam à noite, fazendo pelo menos uma refeição por dia fora de casa.

Neste sentido é importante saber qual a qualidade do que as pessoas comem fora de casa e intervir para que essa alimentação seja mais saudável.

Actualmente, comer fora de casa deixou de ser um acto reservado a ocasiões especiais, sendo cada vez maior o número de pessoas que o faz com frequência, seja numa refeição rápida, na cantina de uma escola ou num restaurante formal. Para acompanhar esta mudança de hábitos, surgiu uma enorme variedade de alimentos para satisfazer as necessidades de quem precisa de comer diariamente fora de casa, o que está a originar crescentes preocupações entre os especialistas sobre o papel que uma má dieta alimentar desempenha no aparecimento de algumas doenças, entre elas, a obesidade, os problemas cardiovasculares, alguns tipos de cancro, a hipertensão e a diabetes tipo 2. Estas patologias estão relacionadas com o estilo de vida e hábitos alimentares. Geralmente as pessoas pensam que praticam uma alimentação correcta ou equilibrada, mas não o fazem... Sem darem conta, consomem excesso de gordura e calorias, que são potenciais veículos para a obesidade e diversas patologias.

Aliás, verifica-se que neste tipo de alimentação rápida fora de casa existe um consumo excessivo de alimentos fritos, sal, carne e um fraco consumo de peixe, fruta e produtos hortícolas. Estes hábitos vão contra as recomendações da Direcção Geral de Saúde para uma alimentação saudável, que nos dizem que devemos, entre outros, “aumentar o consumo de produtos hortícolas e de frutos frescos; reduzir o consumo de gorduras, em especial das gorduras sólidas e das sobreaquecidas; dar preferência ao consumo de azeite; aumentar o consumo de peixe; e reduzir o consumo de sal”.

Importa ainda referir que quando as pessoas comem em casa podem controlar melhor o tipo

Escreva o nome da Escola, do distrito ou Região Autónoma em que se insere e a Sessão em que participa (Básico ou Secundário). O projecto de Recomendação tem de respeitar os seguintes limites de texto: exposição de motivos – 3300 caracteres (incluindo espaços); cada medida – 850 caracteres (incluindo espaços). Confira estes limites no seu texto antes de copiar e colar nos espaços previstos.

de alimentação que fazem. Quando comem fora de casa é impossível controlar os métodos utilizados na confecção dos alimentos bem como optar uma alimentação variada e equilibrada, estando as pessoas restringidas às ofertas das empresas do sector alimentar e hoteleiro.

Por estas razões apresentamos as medidas que se seguem.

Medidas propostas: (redigir com clareza e objectividade, sem alíneas)

1. Propomos a criação de um sistema de “estrelas” para as empresas dos sectores alimentares e hoteleiros que exibam nos seus menus informação nutricional (estimativa do valor nutricional e calórico de cada refeição, da quantidade de gorduras, do valor do colesterol, da quantidade de açúcar, e a presença de alimentos que possam causar alergias).

2. A Atribuição de um número de "estrelas", de um a cinco, às empresas quanto ao cumprimento das recomendações da Direcção Geral de Saúde (DGS) para uma alimentação saudável, indicando a preocupação da empresa em fornecer uma alimentação saudável. A atribuição destas “estrelas” não implicaria que as refeições fossem mais caras, mas antes mais saudáveis.

3. A ASAE, no decurso das suas inspecções ou por solicitação das empresas, deverá avaliar os parâmetros de qualidade da alimentação e atribuir uma classificação.